

## <<人际关系的密码>>

### 图书基本信息

书名：<<人际关系的密码>>

13位ISBN编号：9787111362357

10位ISBN编号：7111362357

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：玛格丽特·麦克劳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人际关系的密码>>

### 前言

初识本书，不禁让我想起几年前市面上大热的各类吸引力法则畅销书，经常逛书店或者上网阅读的读者可能对此并不陌生。

我很好奇，本书的作者究竟如何在此市场中争得一席之地、并且获得不错的销售成绩？

怀着一颗犹疑的心，我开始阅读英文原版，随着阅读过程的深入，我也越来越被作者的那份诚意和耐心所感动。

首先，作者以其多年的公司管理和生涯指导的经验，详细地解说了生活中各个方面可能出现的问题以及应对方法，从职场到家庭，从同事到伴侣，甚至包括与自己的关系。

比如，本书第一部分就是在介绍如何理解吸引力法则，如何探索我是谁，如何与他人合作以及怎样从丧失中恢复。

第二部分则是详细地介绍达到和谐的四个步骤，一步一步地教你如何实现梦想。

作者苦口婆心，以丰富的案例和反复、翔实的描述，全面地阐释可能遇到的问题，并且耐心解释如何运用本书中的技巧来应对。

这一点明显地区别于其他吸引力法则书籍简单而笼统的介绍。

你可以从中对作者的观点有更深的体悟，学会做自己的朋友，并且轻松自在地面对生活。

其次，我在翻译的过程中有很多感悟和收获。

今年，我经历了一次切肤之痛——挚友意外身亡。

悲痛之中，恰巧出版社将此书送到眼前。

这让我对本书的作者以及委托我翻译本书的出版社满怀感恩之心。

随着翻译的进行，我越来越小心翼翼，这本书对我如同一个婴孩，生怕由于我的疏忽，而没有向读者展示其全部的可爱。

不论你相不相信吸引力法则，不论你相不相信自我实现预言，从这本书中，也同样可以收获看待自我、看待他人的全新视角，对职业、家庭、伴侣关系的全新体悟，甚至是对人生的反思和顿悟。

当然，同时也学会了如何应对困境。

我想，这也是本书最大的魅力所在。

这本书是我与夏文玲女士合作翻译的，夏文玲女士是一个非常尽责、热心的人，在翻译的过程中给予了我莫大的帮助和支持，在此向她表示由衷的感谢。

感恩我的父母，在翻译的过程中一直给予我支持，谢谢你们。

同样也感谢在此过程中支持我的朋友和亲人们，鲍琰、郭磊、林栋、肖湘、易铁磁以及其他所有人，谢谢你们的关怀。

感恩这个世界，感恩生命里出现的所有人。

生活中充满许多惊喜，即使是挫折，也带给我如此多的成长，我对生活所能创造的美妙，感到无比的谦卑。

谨以此书献给离开我们的挚友张志飞。

郭瑛

## <<人际关系的密码>>

### 内容概要

人是社会性动物，人的生存和发展依赖于各种关系。拥有良好关系的人心理更健康，生活更幸福。但是，现实生活中的许多人却深陷关系危机，职场和生活硝烟四起，一旦面对失败，就会导致关系破裂，职业生涯和日常生活严重受挫。

本书基于认知行为理论，整合心理学和自然规律，帮助我们处理关系中的挫折，获得成长的力量，最终达成自己的梦想。本书通过翔实的步骤，一步步教你成为自己的人生教练。

通过本书你会：创造积极的自我实现预言；有效地进行沟通；提高工作中的人际关系；积极应对日常的和长期的挑战；收获意想不到的结果；找到生活的意义；获得极大的幸福感。

## <<人际关系的密码>>

### 作者简介

玛格丽特·麦克劳，全美知名的教育家、演讲者、培训师，从事组织管理和人际关系的研究和培训已超过25年。

其客户包括非赢利机构、商业组织、政府部门、个人、家庭、伴侣等。

她还是行为健康治疗咨询的创建人兼总裁，注册生涯教练培训项目认证机构的创建人，培养了一大批从事生涯指导和整体健康指导的专业人士。

## <<人际关系的密码>>

### 书籍目录

致谢	
作者的话	
译者序	
序言	
前言	
介绍	
第一部分——洞悉人际关系	
第一章 什么是和谐匹配过程	
第二章 自我理解：成功关系的基础	
第三章 与他人进行再创造	
第四章 如何恢复失去的关系	
第二部分——和谐匹配：实现和谐关系的四部曲	
第五章 第一步：创造美好的感觉	
第六章 第二步：明确你的需求	
第七章 第三步：心动不如行动	
第八章 第四步：坦然面对结果	
结论	
附录 常见问题	
你该怎么做	
关于作者	
麦克劳博士的认证生涯教练培训和整体健康从业资格认证项目	

## <<人际关系的密码>>

### 章节摘录

版权页：插图：克瑞斯开始感到她和家庭以及朋友的关系正渐渐疏远，情感开始变得麻木。

她觉得自己不再是人类，而是机器，她正在失去自我。

甚至她的同事认为她是教条的、无人性的上司。

读书、骑马、滑雪的日子已经一去不复返了。

她的生命被工作里的四堵墙封死了：堆积如山的文件、永无止境的电话、即将倒闭的工厂、不再尊重她的员工——因为她根本没有时间去关注他们。

她的脾气越来越暴躁，感觉自己像个光杆司令，局面正失去控制。

在公司的年度总结会议上，她彻底崩溃了。

她的上司援引了她的下属给出的投诉，投诉的中心思想是说她没有领导能力。

并且强调，她没有全身心投入工作。

那场会议完全破坏了她的情绪。

她大发雷霆：“他怎么可以批评我的工作！”

我可是每周工作70个小时！

但是在更多的自我反思后，克瑞斯不得不承认，上司的批评是正确的。

以前，她是多么享受自己的工作！

这位上司也一直很器重她。

现在是她改变自己的时候了。

就在第二天，克瑞斯找到一位生涯教练。

教练鼓励她多花些时间与家人在一起，并制订每周工作日抽出三个早晨和周末一个早晨的锻炼计划，还要求她每晚花一定的时间来阅读。

克瑞斯和生涯教练一起努力，寻找实现这些计划的方法。

紧接着，克瑞斯与老板预约见面，一起审查她的工作计划。

仅仅是这一次见面，克瑞斯就重新鼓起了改变生活的勇气，同时也找回了久违的感觉——无论是生活还是工作，效率第一。

克瑞斯开始减少工作时间，结果反而在工作中表现出了更高的创造力。

她下班就回家，辅导孩子功课，自己也从中获得了乐趣。

而克瑞斯的丈夫，也比以前更欣赏她了。

<<人际关系的密码>>

媒体关注与评论

## <<人际关系的密码>>

### 编辑推荐

《人际关系的密码》：你知不知道：因为不堪压力，54%的美国人与亲近的人剑拔弩张？  
社会关系积极的人更容易从病痛中恢复？

比起那些在工作中没有朋友的人，那些在工作中有良师益友的人可以多释放出7倍的敬业精神？

《人际关系的密码》提供了实践和谐匹配过程的新技巧和新角度，可以让我们轻松驾驭各种关系。

麦克劳博士创立的和谐匹配过程基于认知行为理论，把心理学理论与普遍的人际原则相整合，帮助人们实现自己的愿望。

在《人际关系的密码》中，你可以学习：创建积极的自我实现预言、更加有效地沟通、改善自己的工作关系、克服日常的或者长期的挑战、获得出乎意料的好结果。

日常生活中。

我们会和许多人交流：老板、同事、家人、朋友……这些人在很大程度上决定着我们是成功还是失败，极大地影响着我们的家庭生活、事业、健康和幸福。

对人际关系中棘手的情境和冲突应对不利则导致压力。

这些心理上或者生理上的压力会破坏我们的身心平衡。

《人际关系的密码》教你与家人、同事、上级、朋友进行有效沟通。

教你赢得他们的耐心倾听和尊敬，帮助你深入理解并学会从消极经历转入积极经历。

从而避免不愉快的结果。

收获更多愉快的结果。

让《人际关系的密码》成为你人际关系的向导吧。

它可以引导你发现更多的真理，洞悉更多的情感，活得更有意义。

敞开你的心扉，踏上美妙的发现之旅吧。

把积极的心理能量融合成一股强磁流。

吸引更多的愿望早日实现。

现在你已经迈出了第一步；请继续探索的征程。

因为前方的景色美不胜收。



<<人际关系的密码>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>